

PLAN FÉDÉRAL 2024-2028

Pour une Fédération « ensemble »

Mars 2026

Le Plan fédéral 2024-2028 se structure autour de trois grands axes :

- Préparer une Fédération ouverte et accueillante.
- Conforter une Fédération qualifiée pour ce qu'elle propose : le sport pour les seniors.
- Consolider une Fédération robuste par sa structure maîtrisée par tous.

Ces axes se déclinent en onze orientations dans lesquelles sont précisés, d'une part, les objectifs et les modalités et, d'autre part, les actions déjà engagées et celles à venir.

Il est un « guide » pour les territoires : chaque Comité régional, Comité départemental ou club doit l'utiliser pour construire ou enrichir son propre projet.

Mode d'emploi

Le Plan fédéral 2024-2028 est présenté de manière à vous aider à en prendre possession :

- Sur chacune des orientations, les encadrés « AGIR ENSEMBLE » suggèrent une répartition de la charge entre Fédération, Corers, Coders, voire clubs quelquefois.
Vous pouvez ainsi, entre Comités régionaux et départementaux, partager et préciser, selon la nature de l'action : la répartition des rôles, les moyens humains (conseiller technique, instructeurs...), matériels ou financiers mis en place, l'échéance de l'action.
- L'adresse planfederal24-28@federetraitesportive.fr vous permet de vous faire préciser certains points et de nous informer sur les actions envisagées.
- Les Comités régionaux et départementaux ont là l'occasion de prévoir et d'engager leurs propres objectifs pour les années à venir.
C'est également pour eux l'occasion de s'organiser en équipe de référents, correspondants privilégiés des Commissions du Comité directeur.

Par vos retours nous aurons également, ainsi, l'outil de suivi des actions pour évaluer ensemble l'avancement du **Plan fédéral** et les difficultés que cela représente.

État des lieux

LA FFRS, UNE FÉDÉRATION RESPONSABLE ET SOLIDAIRE

- Près de 92 000 adhérents, 374 clubs, 56 Comités départementaux et régionaux, un fonctionnement unique en son genre avec environ 8 500 bénévoles pour l'animation des activités et la gouvernance des clubs, des Comités, et à la Fédération une équipe d'un peu plus d'une quinzaine de salariés administratifs et techniques.
- Une Fédération qui favorise la pratique sportive chez les plus de 50 ans, en particulier par la pratique des activités organisées par et pour les seniors, en groupes, régulièrement, pour le plaisir et les loisirs, sans recherche de compétition.
- Une Fédération qui sauvegarde la santé des seniors le plus longtemps possible, en leur faisant profiter des bienfaits d'une pratique sportive régulière, compte tenu des effets positifs du sport sur la santé, la lutte contre la maladie et la sédentarité.
- Une Fédération qui contribue au maintien du lien social et porte haut les valeurs de plaisir et de convivialité.

Ses forces

- Un concept : « Sport senior santé ».
- La multi-activités qui profite à l'ensemble des capacités du corps humain.
- 54 activités adaptées aux besoins des seniors de plus de 50 ans selon leur âge, leurs capacités ou leurs besoins et accessibles, grâce à une cotisation très modeste du fait de l'engagement bénévole.
- La formation des bénévoles pour animer les activités en toute sécurité.
- Une équipe importante de médecins répartis dans toutes les régions.

Ses faiblesses

- Une Fédération qui souffre d'un déficit d'image.
- Un bénévolat qui décroît en France d'une manière générale, et un âge de la retraite qui recule.
- Ces dernières années, une insuffisance de dialogue entre la gouvernance de la Fédération et les territoires (Codors, Corers, clubs), mettant en doute son rôle fédérateur qui se veut être au service de tous.

DES VALEURS COMMUNES

Accueil : Favoriser le lien social sans discrimination et promouvoir la convivialité, principalement par la pratique en groupe d'activités physiques et sportives.

Dialogue et démocratie : Écouter, échanger, partager et mettre en œuvre les attentes des clubs et des instances intermédiaires, par un échange permanent.

Bénévolat : Valoriser et encourager le bénévolat, l'assise de la Fédération.

Ensemble : Coopérer et s'entraider via des échanges inter-structures et inter-régions, dans une recherche permanente d'amélioration.

Un plan qui s'appuie sur trois volontés

Conforter une Fédération d'accueil

- Face à l'augmentation du nombre de seniors et à une demande permanente, il convient d'ouvrir de nouveaux clubs et d'offrir de nouvelles activités.
- Préparer la Fédération à la riche variété des adhérents et des situations locales.

Consolider les conditions d'une Fédération qualifiée

Compte tenu des exigences dans les domaines de la « santé », la « sécurité » et la « convivialité » nécessaires à l'animation des seniors, la Fédération doit se doter des outils de formation, documentation, études et analyses prospectives indispensables à la qualification des bénévoles dirigeants et des animateurs.

**100 000 adhérents,
c'est bientôt**

Rechercher une Fédération solide

- Travailler sur la reconnaissance des bénévoles et la continuité des passages de témoin entre eux.
- Créer de nouveaux Comités régionaux et départementaux pour affermir la présence territoriale.
- Assurer une gouvernance partagée à différents niveaux et démocratique.
- Actualiser les statuts et règlements.
- Consolider les systèmes d'information.
- Se doter d'une solide équipe de salariés.

UNE PREMIÈRE ÉTAPE - 2025

Reprise du dialogue par des rencontres en régions.

Engagement financier clair sur quatre ans.

Mise en application d'une politique affirmée vis-à-vis des systèmes d'information :

- Amélioration de FFRS 360.
- Livraison des modules « formation » et « séjours ».
- Propositions pour les outils fédéraux, l'application du RGPD et la mise en place de la cybersécurité.
- Expérimentations de logiciels sur certains territoires.
- Mise en œuvre des formations adaptées à ces projets.

Échanges pour mener à bien la réflexion autour du Plan fédéral (*anciennement nommé Projet associatif*) avec les territoires, les membres du personnel et le Comité directeur.

Création d'une Mission pour le développement durable.

Création d'une Commission éthique et déontologie qui porte le Plan de prévention et de lutte contre toutes les formes de violences inscrit dans la mise en œuvre de la politique du ministère chargé des Sports.

Mise en œuvre de la Formation initiale des dirigeants.

EN COURS DÉBUT 2026

Mise au point du Label Sport Senior Santé pour valoriser les clubs et accroître ainsi le rayonnement de la Fédération.

Actualisation des statuts et règlements.

Création des Commissions disciplinaires de 1^{ère} instance et d'appel.

AGIR ENSEMBLE

A. UNE FÉDÉRATION D'ACCUEIL

A1. Ouvrir de nouveaux clubs 6

A2. Intégrer une nouvelle activité par an 6

B. UNE FÉDÉRATION QUALIFIÉE

B1. Former 7

B2. Santé et Bien-être 8

C. « ENSEMBLE ! », UNE FÉDÉRATION SOLIDE

C1. Valoriser et soutenir le bénévolat 9

C2. Consolider le réseau fédéral 10

C3. Disposer de systèmes d'information de confiance 11

C4. Assurer le rayonnement fédéral 12

C5. Voir loin et large 13

C6. Affirmer les valeurs démocratiques de la FFRS
à tous les niveaux de sa gouvernance 14

C7. Engager la Fédération dans le sport durable 15

A. Une Fédération d'accueil

A1. OUVRIR DE NOUVEAUX CLUBS

Objectifs

Face à une disponibilité insuffisante de salles et d'équipements sportifs, nous devons solliciter plus de communes pour accéder à plus de moyens.

L'objectif d'un nouveau club par département sur quatre ans offre un vrai potentiel d'ouverture.

Il s'accompagne du soutien aux clubs existants en difficulté, pour ne perdre aucun club (vieillesse des adhérents, renouvellement des bénévoles dirigeants et animateurs).

Modalités

- Coordination/organisation des clubs, au niveau du Coders.
- Création d'un processus de « parrainage » qui précise le ou les clubs concernés, un soutien financier fédéral, si possible régional et départemental, le suivi par un conseiller technique et un instructeur, les modalités (fonctionnement, durée...) de soutien par des animateurs de clubs.

AGIR ENSEMBLE

A1. Ouvrir de nouveaux clubs

Fédération (FFRS)

Commission développement

Valorisation des parrainages.
Outil d'aide à la création de club.
Aide financière.

Comités régionaux

Coordination, soutien logistique, soutien financier.

Comités départementaux

Création de club.
Mutualisation des clubs et de leurs moyens pour apporter du soutien aux clubs créés et aux clubs anciens en difficulté.
Mise au point de parrainage.
Suivi des clubs.

A2. INTÉGRER UNE NOUVELLE ACTIVITÉ PAR AN

Nous devons diversifier notre offre et l'adapter aux capacités des seniors.

Les jeunes seniors seront plus attirés par une offre moderne et actualisée qui s'inscrit dans l'air du temps : Padel, marche afghane...

Les anciens rechercheront des activités paisibles et sereines qui mettent en œuvre conjointement les capacités physiques et les capacités cognitives : Foot en marchant, Activ'mémoire...

Les clubs devront veiller à organiser, lorsque cela est possible, des niveaux par activité pour s'inscrire dans la logique du label Sport Senior Santé.

Les territoires seront intéressés par des activités adaptées à leur géographie : plaine, montagne, mer...

L'évolution du sport en France montre une grande demande d'autonomie et de technologie dans la pratique du sport. Proposons des routines quotidiennes, des exercices mesurables en énergie...

AGIR ENSEMBLE

A2. Intégrer une nouvelle activité par an

Fédération (FFRS)

Commission formation

Création et validation d'activités avec cahier des charges : sécurité et santé.
Financement.

Comités régionaux

Sensibilisation, coordination, soutien logistique.
Organisation des formations.

Comités départementaux

Sensibilisation, création dans les clubs.

B. Une Fédération qualifiée

B1. FORMER

Objectifs

Dans la continuité des efforts déjà engagés, conforter la qualité de l'animation et de l'encadrement-sécurité des activités sportives.

Aider les dirigeants et leur donner des outils pour la gouvernance associative par la formation.

Répondre aux besoins de formations continues exprimés par les territoires.

Susciter des vocations de nouveaux bénévoles (instructeurs, animateurs, dirigeants) et valoriser leurs fonctions.

Modalités

- Continuer la mise en place de formations initiales et continues d'animateurs.
- Au-delà de la Formation initiale des dirigeants (FID), engager des processus de formation continue, de débats et d'échanges sur les fonctions de dirigeants.
- Développer l'éventail des activités nouvelles adaptées aux différentes générations de seniors.

AGIR ENSEMBLE

B1. Former

Fédération (FFRS)

Commission formation

Animation du réseau formation.

Conception du référentiel national des formations (FID, webinaires, formation-débat).

Élaboration du cadre des activités pour lesquelles ne sont pas prévues de formations d'animateur fédéral.

Comités régionaux

Programmation de sessions inter-régionales de formation et organisation logistique.

Veille aux besoins émergents (nouvelles activités, ingénierie financière).

Rapprochement avec des partenaires porteurs de formations : ligues, Cros, collectivités...

Comités départementaux

Organisation logistique des formations de proximité.

Accueil et tutorat des candidats aux formations.

Retour d'expérience sur la qualité et l'adéquation des formations.

B2. UNE ACTIVITÉ SPORTIVE ADAPTÉE AU SERVICE DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE

Objectifs

Mettre le réseau de médecins et professionnels du sport de la FFRS à disposition de la promotion du sport comme vecteur de santé.

Élaborer les préconisations « santé » de chaque activité.

Valoriser certains espaces naturels des territoires pour profiter de leurs bienfaits : mer, forêt, montagne, rivières et torrents...

Modalités

- Mettre en place le Label « Sport Senior Santé » et le Programme Équilibre.
- Rédiger un cahier des charges « santé » de chaque groupe d'activités.
- Conforter le réseau territorial santé.
- Valoriser la Fédération par des publications.

AGIR ENSEMBLE

B2. Santé et bien-être

Fédération (FFRS)

Commission santé-médicale

Définition et lancement du Label « Sport Senior Santé ».

Mise en place de la politique Équilibre.

Recueil de données scientifiques (accidentologie).

Analyse des bienfaits des espaces naturels.

Comités régionaux, Comités départementaux

Organisation de la labellisation au plan régional.

Mise en place de groupes de travail santé-durable.

Diffusion des formations « sport santé » dans les parcours FID.

Coordination des partenariats avec les associations sanitaires, sport-santé... régionales.

C. « Ensemble ! »

Une Fédération solide

C.1 VALORISER ET SOUTENIR LE BÉNÉVOLAT

Moteurs du fonctionnement fédéral, les bénévoles doivent se sentir soutenus, accompagnés et valorisés dans leurs actions.

Rester actif, transmettre et apprendre sont au cœur du bénévolat. Créer du lien, soutenir des causes, faire vivre un territoire et montrer l'exemple illustrent la richesse des bénévoles engagés dans la Fédération.

Valoriser le bénévolat, c'est reconnaître l'apport des seniors, par la mise en lumière de parcours, la célébration d'engagements, des formations adaptées ou des moment conviviaux.

Entretenir cet engagement, c'est fidéliser les bénévoles sur le long terme grâce à un accueil personnalisé, une expérience de qualité et de réelles perspectives d'évolution.

Objectifs

- Mieux analyser et reconnaître l'engagement bénévole.

Modalités

- Renforcer la formation et l'accompagnement des bénévoles dirigeants.
- Construire une politique de reconnaissance.
- Créer des espaces de convivialité, d'échange entre bénévoles.

AGIR ENSEMBLE

C1. Valoriser et soutenir le bénévolat

Fédération (FFRS)

Secrétariat général

Définition de la politique nationale de reconnaissance (médailles...) avec des critères précisés.

Enquêtes auprès des clubs sur ce qui est fait.

Mise à disposition d'un kit de valorisation (modèles d'articles, vidéos témoignages).

Élaboration d'études socio-psychologiques et diffusion des résultats.

Créer un espace « Parole de bénévoles ».

Comités régionaux

Coordination des candidatures aux distinctions fédérales.

Organisation de séjours à thème régionaux et de forums interclubs.

Animation de groupes de réflexion sur l'engagement senior.

Comités départementaux

Rencontres interclubs d'animateurs.

Formation continue.

C.2 CONSOLIDER LE RÉSEAU FÉDÉRAL

Les récentes difficultés ont montré qu'il convient de resserrer les rangs et conforter les clubs et comités dans leur sentiment d'appartenance à la Fédération.

Objectifs

Doter la Fédération d'une structure forte :

- En moyens humains,
- En réseaux de Corers, Coders, et de référents spécialisés,
- En règles bien organisées : répartition des rôles, partage des tâches, diffusion de l'information...

Munir les dirigeants d'outils de formation, d'échanges, de médiation et de solidarité.

Modalités

- Créer des Corers en Bretagne et en Nouvelle-Aquitaine.
- Préparer les Corers aux nouvelles modalités de vote en 2028 et revisiter les statuts-types.
- S'appuyer sur une équipe administrative et technique solide en moyens et en organisation.
- Organiser des espaces de communication entre dirigeants qui favorisent l'information, les échanges et la solidarité.

Renforcer l'équipe de salariés en moyens humains :

Des besoins se font sentir en communication, administration technique (PSF), cybersécurité, administration générale, accompagnement des territoires...

AGIR ENSEMBLE

C2. Consolider le réseau fédéral

Fédération (FFRS)

Commissions communication, réglementation, Secrétariat général

Production d'un support de communication privilégié vers la fonction dirigeante.

Mise en place et animation de l'Agora numérique et des webinaires nationaux. Mise en place d'un comité de pilotage pour la création des nouveaux Corers. Proposition de modalités de médiation. Note relative à la modification des statuts des Corers pour les élections de 2028.

Organisation des réponses aux sollicitations.

Comités régionaux

Adaptation des messages aux spécificités régionales (langage, enjeux locaux).

Créations de Coders.

Organisation de rencontres ou challenges interdépartementaux (dirigeants, animateurs...).

Animation d'un réseau de référents communication départementaux.

Comités départementaux

Relais terrain des actualités fédérales par des rencontres destinées aux dirigeants.

Co-organisation d'événements de proximité (cafés-clubs, petits déjeuners « dialogue »).

Recueil et synthèse des retours clubs pour la FFRS.

C.3 DISPOSER DE SYSTÈMES D'INFORMATION DE CONFIANCE

Objectifs

Mettre à disposition des systèmes d'information performants et sécurisés en support des activités de la Fédération.

Veiller à actualiser et à soutenir les SI de la FFRS en réponse aux besoins et missions des structures.

Proposer un projet de veille fonctionnelle sur les outils informatiques utiles aux clubs pour leur fonctionnement (Projet d'appui aux systèmes d'information des structures, PASIS).

Aider les clubs en leur proposant une analyse comparative fonctionnelle répondant à leurs besoins quotidiens.

Adapter le niveau de sécurité des systèmes face aux menaces cyber en constante augmentation.

Sensibiliser les adhérents aux enjeux de cybersécurité susceptibles de menacer les SI et donc le fonctionnement général de la FFRS.

Favoriser une culture informatique.

AGIR ENSEMBLE

C3. Disposer de systèmes d'information de confiance

Fédération (FFRS)

Commission systèmes d'information

Réussir FFRS360 et l'intégration des modules « formation » et « séjours », en assurant leur sécurité et la sécurité des données.

Créer et animer des réseaux de référents et ambassadeurs.

Comités régionaux, Comités départementaux

Créer des équipes de soutien aux clubs.

Clubs

Apporter un soutien aux adhérents à la manipulation informatique, outils (vidéos, tutos, articles...).

C.4 ASSURER LE RAYONNEMENT FÉDÉRAL ET DÉVELOPPER DES PARTENARIATS

Objectifs

Accroître la visibilité et l'enrichissement de la Fédération par des échanges variés et ouverts.

Encourager des partenariats stratégiques.

Assurer la représentation de la Fédération dans les instances institutionnelles et privées, tant au niveau national que local : régional ou départemental.

Développer le sentiment d'appartenance.

Optimiser la politique d'aide aux clubs.

Modalités

- Créer un réseau de correspondants « développement » dans les territoires.
- Créer une stratégie de partenariat vers des organismes institutionnels ou des sociétés privées.
- Donner à la FFRS une stature de spécialiste du sport des seniors.
- En interne, faire en sorte que chaque adhérent souligne son adhésion fédérale au même titre que celle de son club.

AGIR ENSEMBLE

C4. Assurer le rayonnement fédéral

Fédération (FFRS)

Bureau, Commissions développement, communication

Stratégie de relations publiques (presse, médias nationaux).

Réseaux sociaux, communication externe...

Démarchage des partenaires majeurs (entreprises, institutions).

Représentation dans les instances nationales (CNOSF, ministères).

Échanges avec des fédérations et institutions étrangères.

Animation du réseau des correspondants.

Comités régionaux

Participation aux salons et forums régionaux (seniors, santé, sports).

Co-signature de conventions avec des collectivités territoriales.

Adaptation des outils de communication aux cibles locales.

Comités départementaux

Relais des campagnes fédérales sur les supports départementaux.

Animation de partenariats avec les acteurs locaux (mairies, CCAS, associations).

Organisation d'événements « portes ouvertes » et d'opérations de sensibilisation.

C.5 VOIR LOIN ET LARGE

Objectifs

Assurer la pérennité du Plan fédéral.

Adapter les actions aux évolutions sociétales.

Capitaliser sur les réussites.

Se doter d'outils de suivi et de réflexion sur l'avenir de la Fédération, ainsi que sur son impact social et environnemental.

Donner aux territoires la dimension de leur action.

Modalités

- Créer un Observatoire de l'action fédérale et un atelier prospectif.
- Collationner, lire et diffuser des synthèses d'études scientifiques sur : les seniors, l'évolution des conditions économiques du sport, les évolutions statistiques de la Fédération...
- Suivre les orientations au travers d'une démarche d'évaluation.

AGIR ENSEMBLE

C5. Voir loin et large

Fédération (FFRS)

Bureau

Mise en place d'un Observatoire fédéral (indicateurs, enquêtes nationales), études pour l'avenir...

Comités régionaux

Collecte et analyse des données régionales (participation, satisfaction). Bilans semestriels partagés avec la FFRS.

Proposition d'ajustements tactiques adaptés au territoire.

Comités départementaux

Suivi de terrain (alerte fermetures/naissances de clubs, formation, labels).

Synthèse locale des indicateurs et remontée systématique.

Organisation de comités de suivi avec les clubs.

C.6 AFFIRMER LES VALEURS DÉMOCRATIQUES DE LA FFRS À TOUS LES NIVEAUX DE SA GOUVERNANCE

Objectifs

Extrait de l'article 1 des statuts de la FFRS :

« La Fédération garantit un fonctionnement démocratique, la transparence de sa gestion et l'égal accès des femmes et des hommes à ses instances dirigeantes. »

De nombreuses situations montrent les difficultés pour faire vivre au sein des comités et des clubs un fonctionnement démocratique. Cela signifie en particulier de bien cerner les limites de ceux qui détiennent des pouvoirs : (dirigeant, animateur, Comité directeur, Bureau, Assemblée générale), d'ouvrir les décisions aux débats, d'accepter le pluralisme, de séparer les pouvoirs de gestion et de sanction.

Il s'agit donc de promouvoir une culture démocratique et de prévenir les dérives autocratiques.

Modalités

- Revoir les différentes règles établies au sein de la Fédération et les mettre en application, en précisant certains points par des conventions.
- Former aux techniques de management participatif.
- Animer les Commissions éthique et disciplinaires.
- Animer le Plan de prévention et de lutte contre toutes les formes de violences 2024-2028.

AGIR ENSEMBLE

C6. Affirmer les valeurs démocratiques de la FFRS à tous les niveaux de sa gouvernance

Fédération (FFRS)

Commissions éthique, formation, Secrétariat général

Révision des statuts, chartes et conventions cadres.

Élaboration de conventions de projets avec les territoires régionaux.

Élaboration d'un programme national de formation au management.

Animation de la Commission éthique et élaboration d'une stratégie de médiation.

Mise en place d'une culture disciplinaire bien comprise.

Comités régionaux

Adaptation des conventions aux réalités régionales.

Animation d'ateliers « conduite de réunion » et « gestion de conflit ».

Comités départementaux

Accompagnement individualisé des présidences de clubs.

Formation, débat et Information sur les obligations légales et les processus internes de management.

Facilitation de la médiation en cas de tensions locales.

C.7 ENGAGER LA FÉDÉRATION DANS LE SPORT DURABLE

Objectifs

Rappeler notre signature et faire vivre la « Charte des 15 engagements écoresponsables » élaborée par le ministère des Sports, signée conjointement par les fédérations sportives en 2023.

Tendre vers un sport plus sobre en ressources.

Adapter les pratiques sportives au changement climatique.

Renforcer l'écoresponsabilité des acteurs du sport.

Renforcer le lien social et l'inclusion.

Lutter contre les discriminations.

Modalités

- Promouvoir auprès de tous les acteurs (clubs, adhérents, bénévoles, salariés...), la durabilité sous tous ses aspects et dans toutes les actions :
 - Écoresponsabilité,
 - Développement durable,
 - Protection de la biodiversité,
 - Information et sensibilisation,
 - Formation.
- Créer un réseau de correspondants dans les territoires.

AGIR ENSEMBLE

C7. Engager la Fédération dans le sport durable

Fédération (FFRS)

Mission sport durable

Créer et animer la Mission sport durable.

Introduire la réflexion durable dans toutes nos activités.

Diffusion des « Bonnes pratiques en matière de développement durable » lors d'événements sur les territoires et via les supports de communication.

Comités régionaux, Comités départementaux

Proposer des animations régionales et départementales qui illustrent les concepts du développement durable.

Initier différentes actions : recyclage du matériel, covoiturage...